



女性の健康課題を
社会全体で解決!



更年期を 幸年期

にするための
3つの秘訣!

知ることから
始めよう!

人生
100年時代! ~自分らしく笑顔で働き続けるために~

個人差はありますが、閉経の前後5年、つまり約10年間がいわゆる「更年期」と言われる時期です。女性の体を持って生まれた人には必ずやってきます。

100年時代の人生を健康に楽しく、そして自分らしく過ごしたいですね。まずは、知ることからです。女性ホルモンを正しく知りましょう。

本講座では、3つの「知ること」をお伝えします。

- ①自分を知る ②課題を知る ③対策を知る

日時

7月6日(木)10:00 ~ 12:00

対象

一般男女・経営者

【託児】無料(定員アリ)

開催場所

さんかく岡山 岡山市北区表町3丁目14-1
(アークスクエア表町 201)

※近隣の有料駐車場をご利用ください

★オンライン(zoom)でもご参加いただけます

【定員】会場 20名 / オンライン 30名

参加費
無料



地図はこちら↑

講師情報



岸 美緒

1978年 東京都生まれ、福岡育ち
1999年 自衛隊中央病院高等看護学院卒業
1999年~看護師として勤務開始(胸部外科、腹部外科、泌尿器科、小児科)
2004年 日本赤十字社助産師学校卒業
助産師として勤務開始(産婦人科にて500人以上の出産を介助)
2017年 岡山市の新生児訪問開始
東区にて毎月「ママサロン」開始 育児、更年期や骨盤底筋ケアについて情報提供を行う
2018年~助産院 With moms 開業
2019年~オンラインでも講師業開始
のべ1,000人以上の女性に、育児や更年期・乳がん検診啓発等について情報提供を行う
2021年~NPO法人こもれび room 設立
助産師・保育士・理学療法士・言語聴覚士等の専門家チームで産前産後支援を行う
2022年~看護学校にて、母性看護学の非常勤講師開始

【特定非営利活動法人こもれび room 理事長 / 助産院 With moms 代表】

